怎樣臨帖

邓散木 著



六体唐诗二十首　16开　定价：四角二分

陆维钊书法选　16开　定价：七角

张正宇书法选　16开　定价：八角




数字图书馆推广工程
DIGITAL LIBRARY PROMOTION PROJECT


数字图书馆推广工程
DIGITAL LIBRARY PROMOTION PROJECT

怎樣臨帖

邓散木著



人民美術出版社

一九八四年　北京

封面题字　赵朴初





著 者 像



目　录


数字图书馆推广工程
DIGITAL LIBRARY PROMOTION PROJECT

前　言

有人问："练字就是练字，为什么一定要临帖？"我说，我们读书，为的是从书本里吸取作者经过实践积累的经验来充实自己，来帮助自己解决问题。临帖的意义，正和读书一样，也为的是从碑帖里吸取前人写字的经验，学习他们的用笔方法、结构规律，来帮助自己打好写字基础，提高书写技巧。因此，临帖久已被历代书家一致公认为练习写字的必经过程和有效方法。虽然我们今天练习写字，只是为了把字写得端正、流丽，看去顺眼，并不要求每个练字的人最终都能成为书法家。但是如不掌握用笔方法、结构规律，是很难达到这个最低的要求的。所以即就今天来说，临帖对练字还是有其现实意义的。不过临帖有临帖的方法，如果随便照着帖乱写一通，这是"抄"帖而不是临帖，尽管成年累月地写，也不会有什么长进，徒然浪费时间而已。临帖的方法有如下几点：

在临帖之前，先须懂得怎样执笔和怎样运笔。掌握了正确的执笔、运笔方法，临起帖来就容易进步，不然就会徒劳无功。如笔执得对了，运笔方法不对，或者运笔方法对了，执笔方法不对，也同样会徒劳无功的。等到执笔和运笔方法练习得差不多了，然后方可开始临帖。

临帖分"摹"、"临"两个过程，"临"又有"格临"、

“对临”、“背临”三个步骤，先后有序，不可凌乱。在“摹”、“临”的时候，又须随时注意抓住帖里的特征，特征掌握不住，下笔时就会茫无头绪。又无论在“摹”或“临”的过程中，不会永远一帆风顺，而是必然会不止一次地遭遇障碍和波折，如何克服障碍，渡过波折，事先也应作好思想准备。

此外，象如何选帖，如何安排练习时间，如何培养写字兴趣，如何博采众长等等，也都有讲究。

老话说：“不以规矩，不能成方圆。”规就是圆规，是画圆形的工具；矩就是曲尺，是画方形的工具。学习木工，首先必须学会使用圆规曲尺。这里所述的临帖方法，等于学习木工的使用“规”“矩”一样道理，希望读者不要认为这是清规戒律或老生常谈而忽略过去。

下面就来谈谈这些方法。

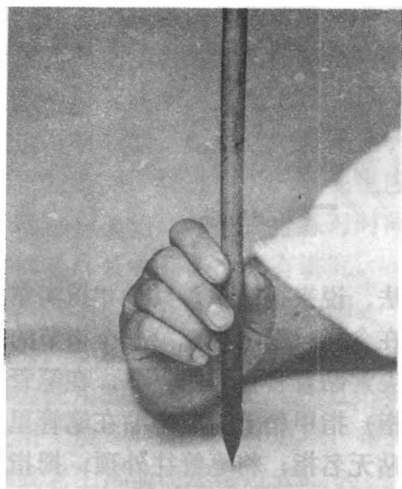
一 执 笔

执笔的方法，说来很简单，只是“指实掌虚”而已。

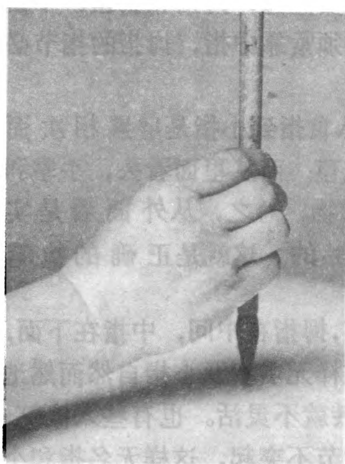
笔管应放在食指（第二指）第一个指节的节弯里，中指（第三指）指尖紧贴着食指的第一节，在笔管前面往里钩，无名指（第四指）指甲稍上的节肉贴在笔管里面，小指（第五指）指甲紧贴无名指，将笔管往外顶，拇指第一节在笔管左面往右擫（ yǎn ）。这样笔管被五指的力量从四面八方把它撑住，自然就稳定了。这里要注意，拇指和食指、中指必须攒在一起，无名指、小指必须紧靠中指，拇指的指节必须突出（这一点特别重要）。

这样执笔，打外面看去，从食指到小指是层累相次而下，和拇指相会，很象未绽的花苞；而从里面看去，手掌和手指联成一个象蒙古包似的拱形物。总之，从外面看是实（指实）的，从里面看是虚（掌虚）的。这就是正确的执笔法（图一）。

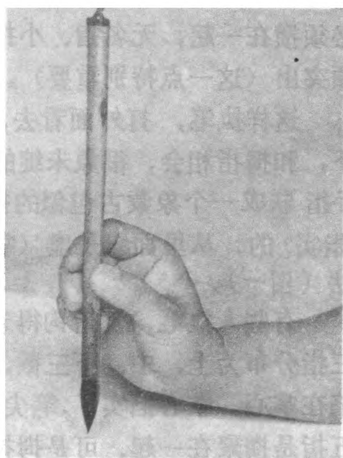
有些人执笔，食指钩得老高，拇指在中间，中指在下面，三指分布为上、中、下三截，这样无名指及小指自然而然地掐在掌心。掌心掐实了，笔尖运转就不灵活。也有些人执笔，五指是攒聚在一起，可是拇指指节不突起，这样无名指和小指也很容易掐在掌心里，指实而掌不虚，也是要不得的（图二）。



正　面

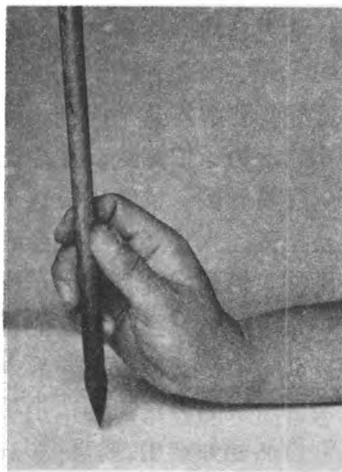


左　面

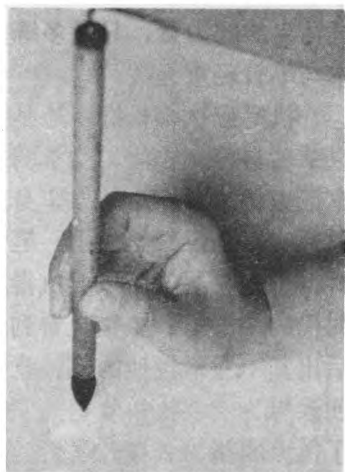


右　面

图一　正确的执笔法



图二　不正确的执笔法



图三　龙眼正视图

从前人管上面所说食指高钩的执笔法叫“凤眼”，形容虎口（拇指和食指交叉的地方）狭长，象凤凰的眼睛。另有一种执笔法，食指、中指只用指尖作弧形擽住笔管前面，无名指的第一节节骨在笔管里面推顶，拇指右边指肉抵在笔管左面，使虎口平平的围成圆形，叫做“龙眼”（图三）。据说练习“龙眼”时，把一满杯水放在虎口上再写字，要杯子里的水一点不泼出来，方算功夫到家。其实这只是故弄玄虚，不足为训，希望有志练习书法的朋友不要上这个当。

此外也有人认为笔管要重，才容易增加笔力。我年轻时就曾误信为真，定制了一支灌上铅的铜笔管，约有斤把重，拿这支笔练字，练了好久，只感到手酸腕重，写的字依然如故，不见什么进步。方知所谓笔力，乃是从手、腕间发出的

灵活自然的力量，只要多练多写，笔力自然会逐渐增长，根本与笔管轻重无关。

执笔应执得松好，还是执得紧好？要解答这个问题，可以拿骑自行车作比。初学骑自行车的，为了怕摔跤，往往把车把攥得紧紧的，结果车身反而更容易倾倒。执笔也跟这个道理一样。执得太松了，笔管容易掉落；太紧了，手就会战抖，也容易累；所以要执得不松不紧，恰到好处。相传东晋时代的“书圣”王羲之看到他的小儿子献之在写字，在他背后出其不意地拔他的笔，竟没有拔动。由于这段故事，后人便误以为笔要执得紧。其实如照前面所说的方法执笔，用不了很大的指力去攥住笔管，而笔管自然稳如泰山,要想拔去，确乎是不大容易的。

执笔的高低问题。从前人有的主张执得高，甚至有执在笔管顶端的，叫做“高提管”。反之有主张执得低的，叫做“低捉管”。根据我个人体验，大致写小楷，笔要执得低些，拇指距离笔尖约四到五厘米左右。写三四厘米的中楷（也称寸楷），执得稍高些，拇指距离笔尖约六至七厘米左右。写三四厘米以外的大楷，执得更高些，拇指距离笔尖约七到八厘米左右。不过这仅作为参考。究应执得多高多低，要看笔管长短和所写的字的大小、以及写者自己的体验去测定合适尺度，不能也不应作硬性规定。其总的原则是字越小，笔执得越低；字越大，笔执得越高，可由自己去体验掌握。

写字除必须讲究执笔而外，坐的姿势，也很重要。前人说写字时笔管要对准鼻子，笔管怎样才能对准鼻子呢？首先右肘骨必须尽量向外撑出，其次，下臂必须与胸部成平行，笔管就自然直立在鼻子前面了（图四）。这样，手腕必须平



图四　写字的正确姿式

覆，笔管必须稍稍向里倾侧，方能写字。如果手腕竖起，笔管势必向外卧倒，就无法运转了。要肘向外撑，腕与纸平，肩部一定得用力，肩部一用力，整个右臂的肌肉都绷得紧紧的，这时右半身的力量，由背到肩，由肩到肘，由肘到腕，再通过手指，直达笔尖，笔尖运转时就会格外有力。不过这样写字，左臂肘骨，也应尽力外撑，左手的食指中指应用力紧压纸面，使全身力量向左右平均发展，不致右强左弱。再则这样写字，胸部不可能贴近桌边，脊背和颈项不可能向前弯屈，可以纠正许多不良姿势，对身体健康也有好处。

最后我要声明，上面所说的那些，都是初学写字练习基本功时必须遵守的正规法则，等到熟练之后，无论怎样执笔，

都能运用自如，甚至象拿铅笔、钢笔那样斜着使，也可以写出端端正正的毛笔字来。因为笔只是一种写字工具，初学写字所以必须讲究执笔，就是为了练习掌握这一工具的性能和使用方法，写久了，手里有了一定功夫，工具的性能摸得熟透了,到这时候，无论你怎样去使用，它都乖乖地听受指挥，自然无所不可。古人说：“执笔无定法”，就是这个道理。

二 运　笔

运笔，是指笔的运转。首先要注意的是，写字必须以手腕运笔，而不可用手指运笔。笔管被五指擫住不动，全靠手腕里发出力量使手活动，笔管就随着手的活动方向来回运转，使笔尖在纸上写出点画来。这样运笔，手腕就必须离开桌面，使之悬空，不然手就无法活动。好些人写字时将手臂连腕紧贴桌面，这样手不灵活，就只好用手指去拨动笔管，而且笔尖的活动范围也非常之小，写小楷或二厘米左右的字，还可勉强对付，写中楷、大楷以至再大的字，就无法运转了。因此，要讲究运笔，首先需要练习悬腕。

不曾练习过悬腕写字的人，由于手臂上的肌肉不习惯于这种动作，下臂一离开桌面，失去依凭，笔在手里发颤，手也忽高忽低，写出字来，不是东倒西歪，就是或粗或细，非常难看，这就必须下些功夫练习，不要知难而退。练习的方法有二：一种是空闲的时候，倒拿笔管，或去拿一根筷子，按照正确的执笔法执住，悬起手腕，在桌面上绕圈儿，经过相当时期练习，手腕可渐稳定（图五）。一种是写字时将左手平覆在桌面上，右手腕搁在左手背上写（图六），这样写过一段时期，抽去左手，右手也渐稳定。这两种方法可以同时并用，要不了一百天，一定能收到效果。

至于手腕悬空，要离桌面多远？那跟执笔的高低一样视

所写字的大小而定。大抵写中楷，腕离桌面约四厘米左右。总之，字写得大，腕悬得高些，离开桌面远些；字写得小，腕悬得低些，离开桌面近些，也没有硬性规定。

前人为了手腕高悬练习不易，提出一种折中的办法，叫做“提腕”，也叫“虚腕”（图七），肘骨靠在桌上，手腕靠近桌面而不贴紧，可以自由活动，换句话，就是最低的悬腕，当然要比高悬手腕轻易得多。我们如只为了通过练习使字写得端正、流丽，那么不妨采用“提腕”的方法。如果为了进一步向书法艺术进军，希望在艺术上有所成就，那么还是下些苦功，练习高悬腕，等到基础打定，便可运用自如。

至如写匾对、标语、招牌等特大的字，非仅悬



图五　悬　腕

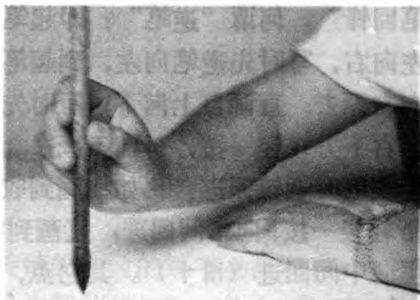


图六　枕　腕



图七　提　腕

腕所能胜任，那就非连肘也悬空不可（图八）。悬肘可在练习悬腕时同时练习，这里姑不具论。



图八　悬　肘

怎样运笔谈得差不多了，应该接着谈谈笔法。笔法亦称用笔，是指笔尖在纸上写出点画的活动过程。不要以为点画很容易，只要随便在纸面上点上一点、写上一画就成，事实不这么简单，随便写成的点画，看去也好象很有笔力，但是浮而不实的，并不涵有真实的力量。古人有"力透纸背"之说，试问随便写成的点画，如何能透过纸背呢？

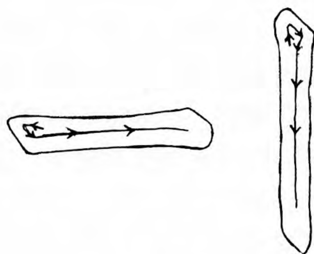


图　九

笔法的要诀，只有"无垂不缩，无往不收"八个字。意思是说无论点、横、撇、捺等任何笔画，都得有去有来，不可只去不回。总的说，就是任何一笔都要"逆

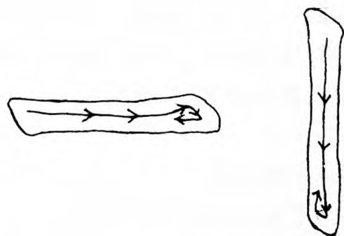


图　十

笔回锋”。何谓“逆笔”？即起笔时笔锋逆入。比如横画自左向右，写时先逆笔向左，到起笔顶点，往下轻轻一按，再向右画去；直画自上向下，写时先逆笔向上，到起笔顶点，向右下方轻轻一按，再向下画去（图九）。何谓“回锋”？即收笔时笔锋回进，比如横画到收笔处，稍向右上，再向右下轻轻一按，向中间回进；直画到收笔处，向左上轻轻一提，再向中间回进（图十）。其它点、挑、撇、捺等任何笔画，都是这样写法。为什么一定要这样写呢？这与写汉字的主要工具——毛笔有关。毛笔的性能软而有弹性，笔尖的近尖部分叫做“锋”，弹性特别强，写字时笔尖在纸上一按即倒，一提即直，这就是“锋”所起的作用。写横画起笔用逆笔使笔锋倒向右边象 ，再转过来往右使之象 ，这时笔毛就平铺在纸上，而笔锋就在横画中间，不偏上也不偏下，末了往回一收，笔锋依然挺直，这在书法术语叫做“中锋”，也叫“正锋”、“藏锋”。古人论用笔秘诀，用“令笔心（笔锋）常在点画中行”，就是指的中锋。写字能做到笔笔中锋，自然踏实而不虚浮，用墨也能均匀到家。反之，如果顺着笔势，随便点画，或者象拖把擦地板那样横扫（这叫偏锋，笔锋偏在一边），笔画只是浮在纸面，不会沉着，而且笔锋有去无回，长些的笔画，写到中段，笔头所蓄的墨已用得差不多，写到收笔，必然会因墨少而成枯笔，或需重新蘸墨方能写完，所以是要不得的。

三 摹与临

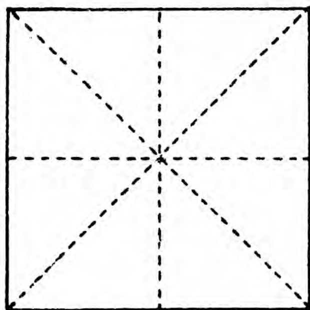
"摹"与"临"，是传统的有效的练字必经程序。旧时代老师教小学生写字，总是先写"描红"（北方叫红模子），后写"影格"（北方叫照格，也叫仿影）。"描红"是用墨笔依着印有红字的描红本直接填写；"影格"是用薄纸蒙在字帖上隔纸描写。这是"摹"的两个步骤。练习写字，必须先"摹"后"临"，不过我们现在应该变通办理，将"描红""影格"两个步骤并在一起来做，以缩短练习过程。

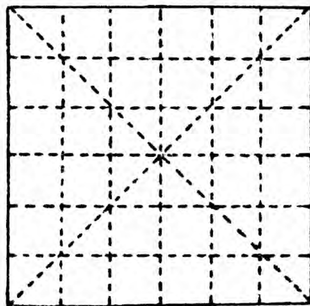
为什么不能一开始就"临"而先要"摹"呢？这是因为初学写字，手未十分熟练，笔未十分稳定，必须先经一段时间"摹"写来打定基础。就是已能初步掌握书写技巧的人，一本新帖买到，对它的内容还完全陌生，只觉得帖里的字写得好，不知道好在哪里，更不知道应该怎样写，也必须先通过"摹"写，掌握了帖字的笔法、间架、精神、面貌，然后再"临"，方不致茫无头绪。

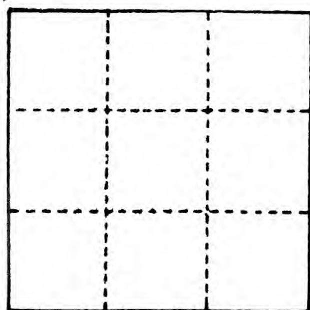
"摹"的方法是：先从帖里挑选清楚完整的单字（古代碑帖因年久剥蚀断裂或拓裱不精，往往有模糊不清的，所以必须挑选），用透明而不透墨的薄纸（如打字纸、有光纸、雪连纸等）蒙在帖上，依着帖字的轮廓，用极细的线条钩成空心字（书法术语叫"双钩"）。然后把双钩的字作为描红本，第一步蘸红墨水填写，第二步蘸绿墨水或纯蓝墨水填写，

最后用墨填写，这样一本双钩本可填写三遍，最后变成原帖的复制本，再就这复制本蒙上薄纸写“影格”。不过有两点必须注意：一，钩空心字要极细心，勿使丝毫失真（双钩线条稍微偏里一些，钩出的字就会比帖字瘦；稍微偏外一些，钩出的字就会比帖字肥。必须刚好在帖字的边缘上，方不失真）。二，每次填写时，要注意不要写出双钩轮廓之外，不然就会破坏字形。至于写“影格”时，尤需注意“亦步亦趋”，帖字粗，我也跟着粗；帖字细，我也跟着细，总之要完全跟着帖走，不要任意变动。

这样做，一方面利用双钩，制成描红本供填写，一方面通过复制本写“影格”，可以避免原帖被墨污损，可称一举两得。我们为了求其简便，省去“描红”，一开始就写“影格”，也无不可，只要把双钩本填上墨就成了。再说，现在印刷术比前方便，好的碑帖墨迹，多有石印本或珂罗版本印行，如经济条件许可，买帖


米字格

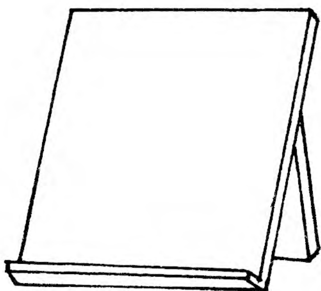

小九宫


大九宫

图十一



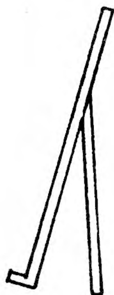
格子里的帖字



正视



格临的字



侧视

图十二

图十三　帖架

时可以买同样两本，一本备“临”写用，一本按页拆开，当“影格”用。这样可省去双钩帖字的一道手续了。

一本帖经过三遍“描红”（或不经描红），几遍写“影格”，大约不过三个月光景，对帖字的笔法、结构已渐熟悉，下笔也已有相当把握，这时就可以开始“临”帖了。

“临”帖有“格临”、“对临”、“背临”三个步骤：

第一步是“格临”。取云母片或薄玻璃片或洗净的废摄影软片，照帖字大小画上九宫格或米字格（图十一），把这格字放在帖字上面，然后在现成印有九宫或米字格的练习本上照式临写，也可以在别一张纸上画上放大的格子（一般比帖字格子放大三分之一倍或二分之一倍，不可太大），蒙着白纸临写。临写的时候，先看清帖字哪一笔在格子的哪个部位里，照着它也写在该一部位里（图十二），这样才不致走样。不然，字还是这个字，笔画、间架的位置跟帖字不同，那就是“抄”帖而不是“临”帖了。“抄”帖是练字者最易犯的毛病，必须注意避免。

“格临”临过几遍之后，就可进入第二步“对临”了。“对临”，就是不用格子，直接对着帖临写（也需放大三分之一或二分之一倍）。临写时，最好将帖用特制的帖架架起（图十三），放在桌子前方（如无帖架，用几本书或其它东西把帖架起来也可以），对着它写。又须注意要看一字写一字，不要看一笔写一笔，因此必须先经“格临”，熟悉了帖字的笔画、间架，然后方可“对临”。

第三步“背临”，就是把帖收起，凭记忆默写。“背临”一般有两种方法：一种是把帖字全部临完，即临到熟透以后，从头至尾默写出来。一种是随临随默，临熟多少字，即默写多少字。这两种方法都可以用，而且可以合起来用，先局部默写（即临几字默几字），后全篇默写。默写完毕，要与原帖比对，发现某些点画或间架跟帖里不一样，要改正重写（对临时也要如此）。一本帖到能全部默写，而且写得跟帖很相象，才算初步成功。但这样的成功是不巩固的，如就此停止不临，隔了些时，还会回生，所以就是能把帖全部默写出来，

仍须继续临写，这时可以“对临”、“背临”相间为之。等到帖里的每一个字都能牢牢记住，永不忘记，即使帖里所没有的字，也能写得跟帖字相仿佛，至此才可告一段落。

从“对临”到“背临”这一段过程，需要较长时间方能走完。时间多长，一要看帖字多少，二要看练习的人能否坚持执笔运笔的基本法则，三要看练习的人是否有时间和决心使不间断。如帖字不太多，能坚持基本法则，能天天临写不间断，以每天临五六十字，每十天临完一遍计，大约一年左右可得到初步成功。之后为了巩固已取得的成绩而继续临写，大约再需几个月。合起来算，总共所需时间约一年半左右，当然如再加紧练习，这段时间还可缩短。

在临写过程中，还有两件事须注意：一是字要写得慢，不要快。既然“临”帖不是“抄”帖，那么只有慢慢地写，才能学到帖里的笔法、间架，才能把笔和墨都送到家，不致浮而不实。往往有些人，临一篇字，很快就完事，这样草草了事，是练不好字的。总的一句话，就是要认真，千万不要马虎敷衍。二是每天临写的字课要好好保存，不要随便丢掉，每隔一定时候，拿出来跟前些日子临的对比对比，看看究竟有没有进步或是进步了多少。

四 读 帖

在“摹”“临”的时候，同时还有一件事要相辅而行，那就是“读”帖。“读”帖的“读”，不是为了认字、记词而高声朗读，实际上就是要多看，多与帖里的字打交道。当一本字帖经过双钩，制成复制本后，可把原帖拆开（如有两本帖，可拆开其一），用图钉钉在墙上或压在桌上玻璃板底下，空闲的时候就对它看，细细体会每个字的笔法、间架，隔十天半月换一页，周而复始。就是出外时也可以带几页在身边，随时掏出来看看。总之，在不影响工作、学习、休息的原则下，尽量利用可以利用的时间多多阅读，这对于加深对帖字的认识、记忆和提高写字兴趣，缩短学习过程，是会有莫大帮助的。

在“读”帖的同时，也可以把自己临写的字课，钉在墙上或压在玻璃板下，与字帖并放，看帖时可以把自己写的字跟帖字比对，看看有几分相象，或一点不象。有些相象的，除去象的部分，就不象的部分再加比对分析，找出所以不象的原因，在下次临写时予以改正。一点不象的，更要细心分析，找出原因，全盘改正。这样对加速进步，也能起很大作用。

五　时间的安排

书法跟其它艺术一样，也须经过长时期不断苦练，方会有所成就，除多看多写而外，别无捷径可走。

古代许多书法家，练字时都是长年累月,夜以继日地写，积累了几十年苦功，方才成为一家或一个流派。在今天的新社会里，许多重要任务待我们去完成，许多新的知识待我们去钻研，绝对不会有这么多时间，让我们去消耗在练习写字方面，那该怎么办呢?

古话说："拳不离手，曲不离口。"这话一点也不假。我们练习临帖，只要肯下决心，那么有的是时间，只问你会不会安排和怎样去利用。练字以清早为最适宜，早上空气比较新鲜，头脑比较清醒，写起字来也比较轻松愉快。只要你养成早睡早起的习惯，能早些起床，临他几十个字再去上班或上学,也不为迟。如为客观条件所限，不可能在早上练习，那么午休时，下班、放学后，或临睡前，都可以抽出些时间来练习，时间多就多写几个，时间少就少写几个，只要不妨碍工作，不影响学习、休息就是。总之，就是要天天练，不间断。

前代书法家有不少勤学苦练的事迹值得我们学习。如三国魏的钟繇和唐代的虞世南，都有画被习书的传说（注）。我们一方面坚持天天练习，一方面也可以利用休息时或入睡

前，闭目想象帖字的笔法、间架，用手指代笔，跟平常写字一样临空摹拟，这样可以帮助熟练书写技巧，尤其对临时有事或经常出差，一时无法接触毛笔的人来说，也就等于在执笔练习，不致于受到练习中断的影响了。

注：相传钟繇学书时，常白日里画地，夜眠时画被，日子久了，甚至连被子都被画穿。又传说虞世南学书时，晚上躺在床上还在肚子上比划着字的结构和用笔。这二人都是古代有名的大书法家。（见《书林纪事》）

六 几种情况

在“临帖”的过程中，还有下面几种情况必须注意，因为这些情况，都是练字者前进途中的障碍，而且随时可能出现，甚至反复多次，意志不够坚强的人，很容易在这些障碍面前低头而致前功尽弃，所以我在这里特别提出，好让大家事先作好思想准备。

一种情况是“见异思迁”。往往有些人学欧字，学了些时，觉得不大对劲，就改学颜字，颜字过了几时又不对劲，就改学柳字，这样改来改去，自己没有一定主见，其结果必然一事无成。也有些人欧字刚学了不久，看见颜柳字帖，认为颜柳都比欧字好看，就丢开欧字，改从颜柳，这样练字也是永远练不好的。临帖必须专心致志，不可三心二意，选定了某一本帖，就要一口气练下去，不到成功不止，这也是练字的诀窍之一。

一种情况是“流水作业”式的练字。假定这本帖共十页，今天临第一页，明天临第二页，后天临第三页，十天就临完了，再从头里临起。这样临帖，也是要不得的。因为每天换临一页，等于每天换写若干生字，要十天方一转回，帖里所有的字就不容易全部记住。所以必须每天临同一页字，临他十天八天，临熟了，方换一页，如有某一字或某几字老写不好，还得提出来专门临写，要到自己觉得满意了再更换，不

然，就会浪费时间而无收效。

另一种情况是“矜奇立异”。有一种人明明自己对写字从未下过苦功，而目空一切，专批评别人写的字这个不好，那个不好，就是在选择字帖时，也嫌这嫌那的，不是说这本帖不好，就是说那本帖俗气，凡是整齐规矩的字帖都瞧不上眼，专挑冷僻的、残损的以及字形奇里古怪的碑帖，作为学习范本，想从这里面练成一手不同凡俗的字来。这种人，不肯打正规基础入手，而只是从矜奇立异的动机出发练字，不用说，是决不会有良好结果的。

再有一种情况是“一曝十寒”。有些人练字象犯冷热病，高兴时一天写上几百字,不高兴时一歇就是半个月,这样“三天打鱼，两天晒网”式的练字，肯定是不会有好处的。如果能坚持每天练习，虽然写字多少要看时间而定，细水长流，总比一曝十寒要好得多。

第五种情况是“知难而退”。开始临帖时，头几天当然会不象或不太象，到后来一天比一天好，越写越象，自己看到不断进步，心里当然高兴，因此越临劲头越足。过了一个时期，渐渐的觉得越写越不象，越来越不见进步，有时和初期写的字对比，反而觉得比前退步，许多人由于这种现象而悲观失望，先是自怨自艾，到后来干脆换一本帖，也有的甚至从此停止不练的，如果这样，过去所下的一些功夫就成白费。要知写字是手眼并用的，手只管执着笔写字，字写得好不好，进步不进步，要眼睛去观察评比，而进度则总是眼比手快,手底下的进度是老跟不上眼睛的。常言说“眼高手低”，就是这个道理。临帖的越临越象，说明手与眼逐渐跟帖里的字接近；后来的越临越不象，则是眼已能进一步看出帖字里

的某些特征，和自己字课里的某些缺点，而手还不够熟练，掌握不住帖字的特征，克服不了自己的缺点，尽管诚心诚意地照帖临写，而写出来的字总与帖里的字不一样。这是生理现象的自然规律，不能勉强，也不必灰心丧气，遇到这种情况时，只要能咬紧牙关，不管象不象，进步不进步，坚持苦练，闯过了这一关，就会苦尽甘来。不过这种情况，过了些时，到一定阶段，又会重新出现，因此，必须树立起坚韧不拔的决心、信心，方能一关一关地闯过去。

上面所举五类情况，是在一般练习过程中比较常见的，特别是第五种情况“知难而退”，尤为每一个练字的人必然会遇到的障碍，更要切实注意。根据我个人经验，中途遇到越临越不象，越写越不高兴的时候，干脆把笔砚字帖收起，不写也不想，搁它十天半个月，然后再继续临写，到时自会觉得别有一种新的境界呈现在眼前，使你恢复过去的兴趣。这样每经一次，就把你的眼法手法向前推进一步，是一种很有效的方法，不妨一试。

七　选帖与换帖

关于临帖的基本法则和应该注意的各种问题，前面已谈得差不多了，接下来谈谈怎样选帖和怎样换帖。

我国书法艺术，丰富多彩。就书体来说，有篆、隶、正（正楷，亦称楷书）、行、草，以及行楷、行草等等。就书派来说，有钟（繇）、王（羲之、献之）、虞（世南）、褚（遂良）、欧（欧阳询）、颜（真卿），以及蔡（襄）、苏（东坡）、黄（山谷）、米（元章）等等好多家数。各种书体有不同的体制、写法，各家书派有不同的面貌、风格，我们究应从何入手呢？

先谈书体。前人对练习书法的程序，有的主张先学篆书、隶书，然后再学楷书、行书、草书；有的主张先学楷书，然后上追篆、隶。从书体源流来看，自应先学篆、隶，篆、隶基础打定，再写楷书、行、草，就轻而易举。不过我们知道执笔、运笔等基本法则，古今一理，无论学哪一体，都可应用。从实用观点来看，楷书、行、草的使用面要比篆、隶广泛得多，而且前面已说过我们今天并不要求每一个练字者都成书法专家，所以我认为先从楷书练起，比较实际。楷书写得行些，就是行书、行楷；行书写得草些，就是草书、行草；楷书练好了，再学行、草书，是轻而易举的事。隶书在今天，那是作为装饰艺术中的美术字在使用着，还有一些实用价值，

如在楷书的基础上进一步学习隶书，也非难事。至于篆书，既不易认识，除应用于刻印而外，又并无用处，尽可不去学它。不过楷书有大楷、小楷之分，有人认为应先练大楷，有人认为应先练小楷，我的意见是写小楷笔尖的活动范围较小，不易施展，大楷练好了，缩小写小楷，没多大问题，所以还是先练大楷。

书体确定了，现在来谈谈书派。同是楷书，一派有一派的面貌，各不相同，如欧字方而瘦，颜字圆而肥，虞字婉转，褚字飘逸等等。我们学哪一家，当然可以随自己的爱好决定，如喜欢肥大的就学颜，喜欢方正的就学欧等。至于选帖，流传印行的各家碑帖多不胜举，在本书末了一节里，择要开列了一些帖目，可供选择。

碑帖选定了，就要专心致志地临写，不要见异思迁。比如选定的是欧阳询的《九成宫醴泉铭》，就依着“摹”、“临”方法，一步步练下去，直到真正成功为止，这时欧字的基础已打得相当扎实，如有意在这基础上再提高一步，就可以另换其他碑帖了。但欧字的面貌、风格，不仅仅止于《九成宫》，如他写的《皇甫君碑》、《虞温恭公碑》等，都与《九成宫》有某些不同，因此当练完《九成宫》后换临它帖，仍应到欧帖里去找。直到把欧书各种碑帖一一临遍，练习欧派楷书这一阶段才算结束。到这时候，如写字兴趣越来越浓而客观条件许可的话，就可以换学颜、柳等其它书派，以求由专而博了。

八　各家的特征和写法

前代书家各有各的面貌、风格，这些面貌、风格都由各家书法上的特征所形成。在临帖的时候，必须随时留意找到这本帖里的特征。掌握了它的特征，就能事半功倍，就能很快地走上正轨；掌握不住它的特征，就只是暗中摸索，越临离帖越远。下面我想为初学临帖的读者们介绍一些各家书法的特征和其写法。不过历代书家数以千计，分成好多种不同书派，每一书派都各有其特征，若要一一说明，决不是这本小册子里所能容纳，这里只能择要地列举若干例子，介绍一些发掘和掌握特征的窍门，作为临帖的帮助。

楷书莫盛于唐，唐代的楷书，是从六朝（南北朝）经隋代一直发展过来的，所以谈书法特征，应先从六朝开始。

六朝书法，大致可分“造象”、“碑志”两大类。“造象”用笔多方，“碑志”用笔多圆，这是它们的两个总特征。

造　象

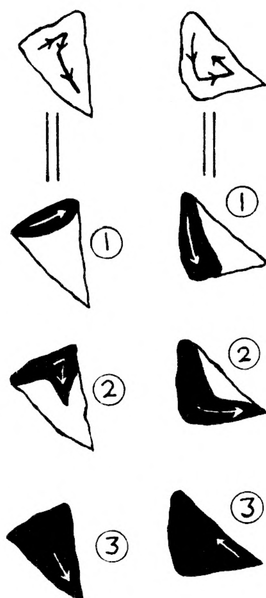
流传下来的六朝造象多至不可胜数，其中最著名的为《龙门二十品》，二十品中以《始平公造象》为最方正规矩，笔法也最显露，堪为方笔书派的代表。下面就从《始平公造象》里摘出几个字来说明方笔的特征和写法。方笔，起笔收笔都方如刀切，起笔都不用逆笔，收笔一笔直下不回锋，有的与圆笔一样回锋，不过笔带方势而已。例如：

点的特征

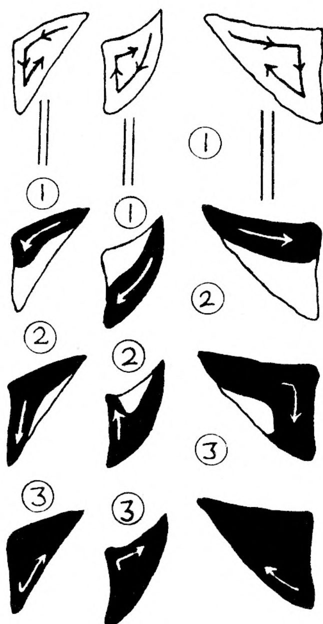




写法：



写法：



横的特征

竖的特征



写法：

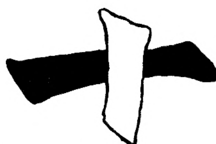










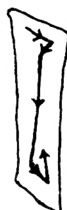


写法：

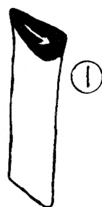








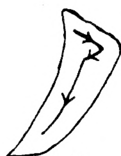




撇的特征

像

写法：









形

写法：



同

捺的特征



写法：



①



②



③

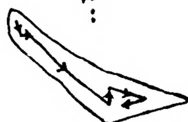


④





写法：



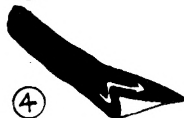
①



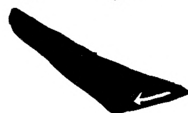
②



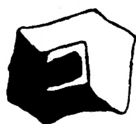
③



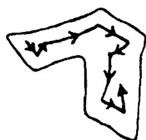
④

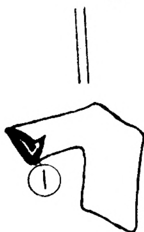


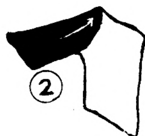
折的特征

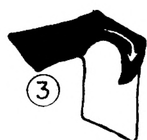


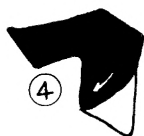
写法：

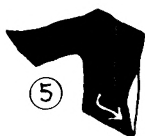






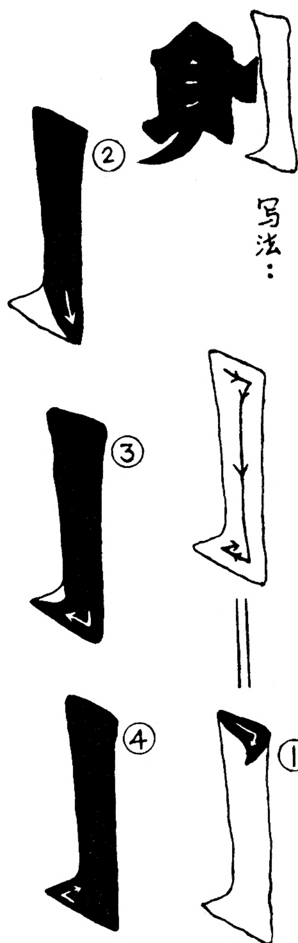


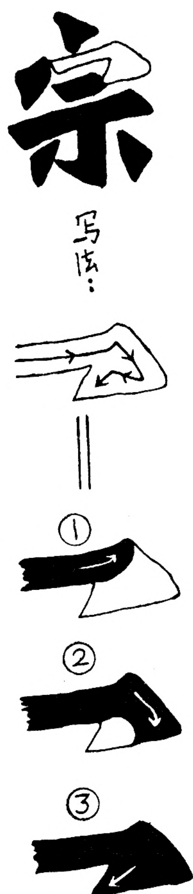


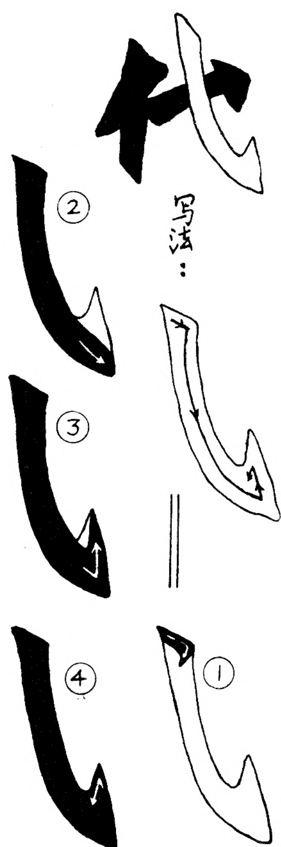




勾的特征









写法：

其它方笔写法，依此类推。

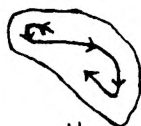
碑　　志

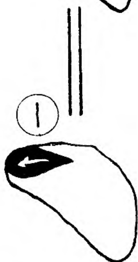
六朝碑志，数量上虽不及造象，但也有几百种。碑志书法，有的纯用圆笔，有的方圆间用，比起造象的专用方笔，一味拙朴，更为丰富。如北魏《兖州刺史郑羲碑》。就是纯用圆笔的。因是刻在石壁上（书法术语称摩崖），所以字形特别宽展，字体特别圆健，在北碑群里一直被推崇为第一流作品。下面从《郑羲碑》摘引几字，说明圆笔的特征和其写法。例如：

点的特征



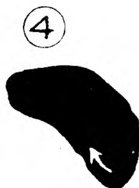
写法：





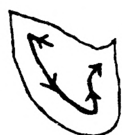


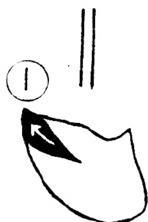




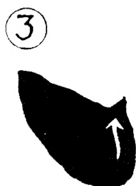
羔　安

写法：

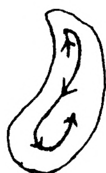


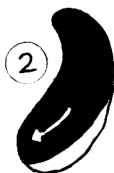






写法：

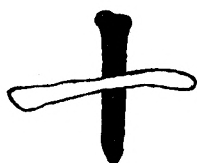








横的特征



写法：





①



②



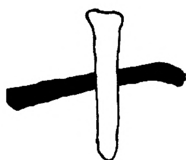
③



④



竖的特征



写法：





①



②

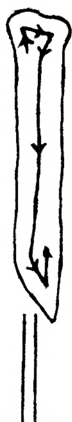


③

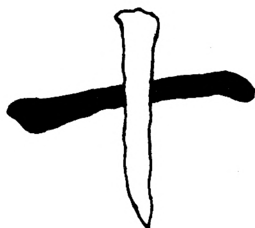


④





写法：







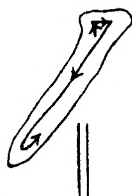


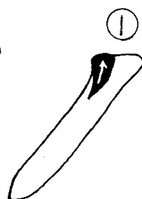


撇的特征

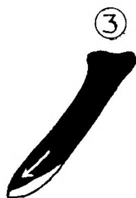
依 安

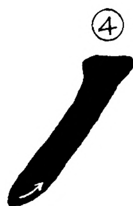
写法：



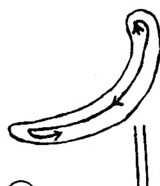


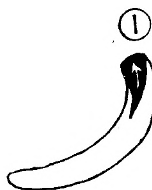


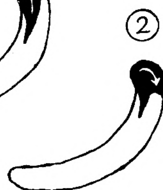


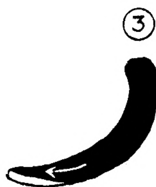


写法：







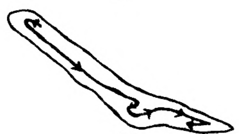




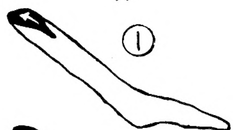
捺的特征



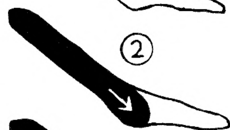
写法：







①



②



③



④



写法：





①



②



③



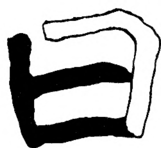
④



⑤

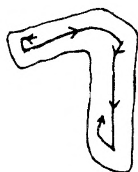


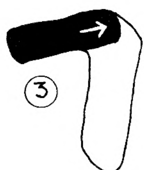
折的特征

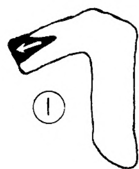


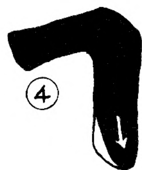


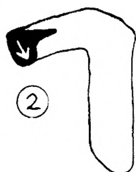
写法：

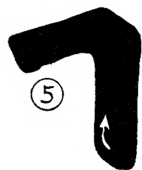




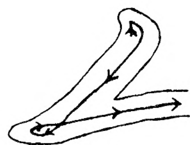


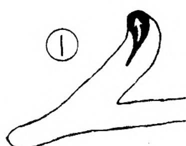


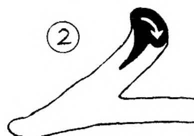


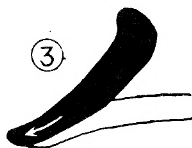


写法：



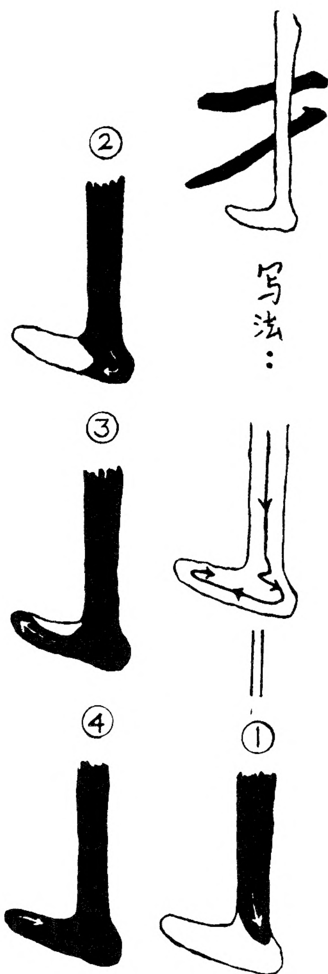


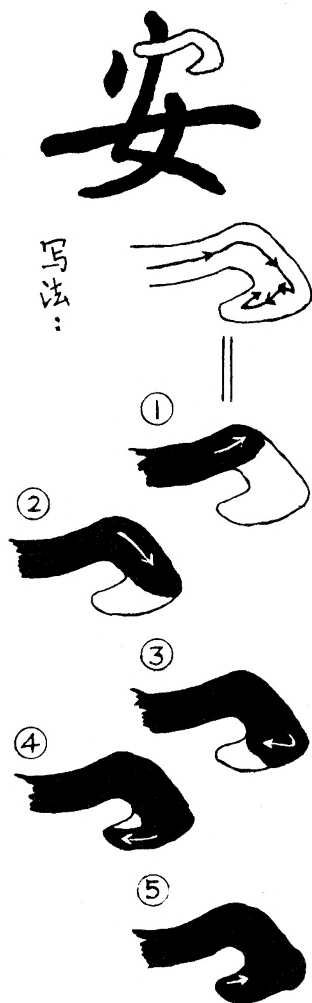


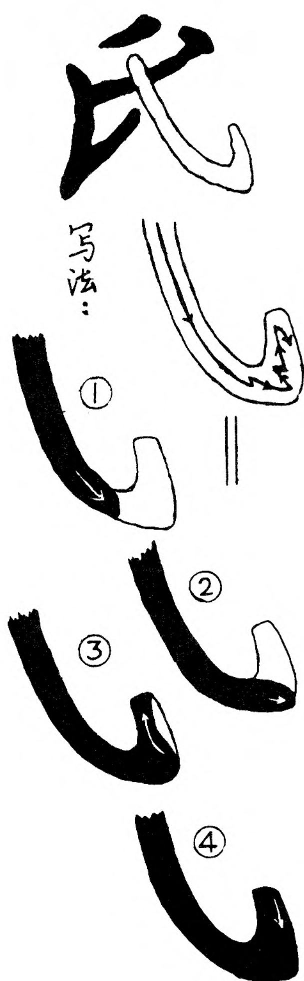


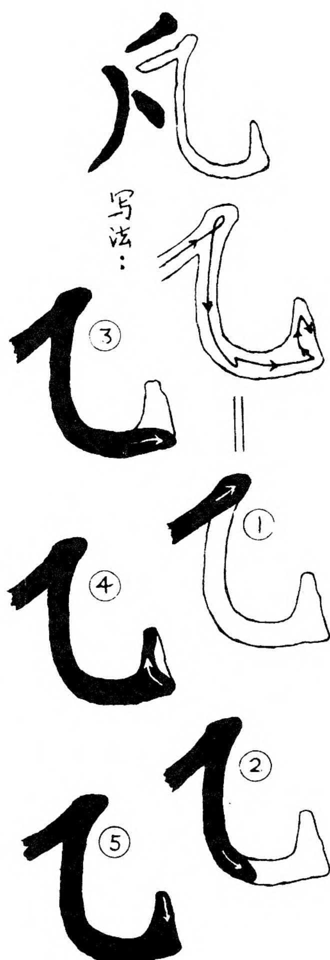


勾的特征









其它圆笔写法，依次类推。

此外另有方笔圆笔间用的碑志，如《张黑女墓志》《张猛龙碑》《崔敬邕墓志》《司马景和妻墓志》等等好多种，各有不同面貌，只要参考前面所列方笔圆笔写法，就可举一反三，故不另作说明。

前面介绍了六朝造象碑志的书法特征，学者依此方法去临摹碑帖，大致可不会茫无头绪。但历代书家流派纷多，各家有各家独具的特征，不是单纯的方笔圆笔所能概括，因此，接下来谈谈适合一般临帖需要的唐代各家书法所独有的特征和写法。

现在最普遍流行的唐代楷书碑帖，不外虞世南、欧阳询，褚遂良、颜真卿、柳公权五家。这里即就此五家书法，作些比较具体的分析介绍，以供参考。

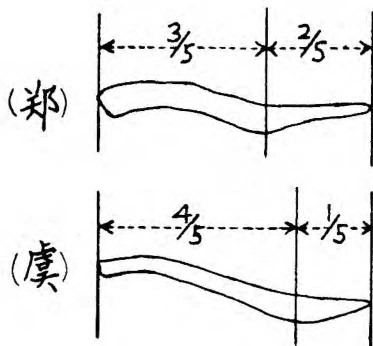
虞　字

虞字的总的特征为“收敛”、“含蓄”，一点不露锋芒，没有丝毫火气，所以很不容易学。它的点画的特征有二，



图十四
虞书　孔子庙堂碑

图十五



表现在㇆和㇏。㇆的特征为肩部略带圆势，稍向右下方倾斜而无棱角，如㇆，横画比较平，到转折处,笔锋稍稍提起，再向右下角轻轻一按，即向下写直画。简单些说，虞字的㇆是由如㇆的笔势组成的，其笔锋的行动方向，放大了看，就是㇆。虞字的另一个特征是捺笔特长，有些跟《郑羲碑》仿佛，不过其末梢所占长度各有不同而已。假定两者的捺笔长度同为100，那么《郑羲碑》捺笔的前半部分占五分之三，末梢部分占五分之二；而虞字捺笔的前半部分占五分之四，末梢部分占五分之一（图十五）。至如其它点、横、竖、撇等各种笔画，都与《郑羲碑》无甚出入，只需参阅前面所介绍的方法就可以，这里不再列举。

欧　　字

欧字的总的特征，在唐代各家楷书里最为显著。结体严正险劲，而有时往往奇峰突起，出人意料。拿《九成宫》来说，有些本来方正的字，由于某一笔写长而使这个字变成长方，如“侍”字等。也有些本来长形的字，被他写得更长了



图十六
欧书　九成宫醴泉铭

的，如“暑”字等。也有字形本短而被他写得特别扁的，如“而”字等（图十七）。又如本来笔画多，应该写得大些的，他却写得特别大；本来笔画少，应该写得小些的，他却写得特别小。诸如此类，不一而足。这都是欧字独具的风格，是一种艺术夸张手法，通过匠心经营，适当安排，使碑字整体端庄而有活泼气象，并不因长短大小不一而显得凌乱散漫。

总的说来，欧字给予我们的一般概念是结体长方，由于结体长，所以就显得瘦。但欧字的瘦，不象病夫那样憔悴，而是象有武功的人那样，外表干枯，内里充实，这一点我们必须注意。还有一点必须注意的是，欧字表面方正，其实笔法都用圆笔，不是方笔，因此临写欧字，只要掌握前面介绍的圆笔写法，就可游刃有余。

至于欧字在点画方面的

特征尤多，而且富有变化。一般特征，如横画都作上仰的扁担形 ，横勾作 ，横折也作 ，笔势都是两头上仰，中间稍凹。惟折的写法与一般圆笔不同，应作 而不作 。又如横画在底下的字，这一横每每写得特别长，使整个字形成为上窄下宽，摆得特别安稳，推摇不动。例如“五”等字（图十八），这是欧字横画的特征。

欧字竖画的特征是，在左边的作 ，在右边的作 ，方框字和门部字两竖并见的作相背弧形如 。其写法，中间的竖画作 ，起笔特重，中段轻些，收笔回锋又重些，右边的竖画也这样。左边竖画起笔比中间和右边竖画稍轻些，其余都一样。不过在左边的短竖，象“以”字的第一笔和“石”字下面口的左竖等等，则跟一般左竖不同，是作 形的，其写法应如 。

欧字的斜撇丿和平撇㇀都作 ，很象《始平公造象》的撇，所不同者，写法仍是圆笔。又如“内”字中间的撇和“欲”字“欠”旁上面的撇，则都作 ，写法跟左短竖相同。

欧字的捺笔，不论斜捺 平捺 ，其末梢都作等腰三角 ，与《始平公造象》一样，写法也相同。

不论横勾 ，竖勾 ，戈勾 ，弧勾 ，凡是勾，都作极小的等边三角形△。写法与《始平公造象》同。

竖弯勾亦为欧字笔画特征之一。一般的竖弯，其勾都向上作 ，欧字独作 ，其勾作斜三角形 。

在欧字里，以点的变化为最多，除一般的点无甚特征外，凡宝盖头的顶点都作 ，其写法为 。点在左边的作 。三点水旁的第一点和“厶”“幺”“戈”“弋”的角点，绝

而侍暑

图十七

五

图十八

為

爲

连奌

還

散奌

靈

多奌

图十九

極

極

图二十

慶

憂

图二十一

大部分作短撇㇀，三点水中间的点绝大部分作丨。又凡连点、散点、多点的字，其点都特别小而排列得疏疏朗朗，姿态各别（图十九）。



图二十二

欧字还有一个特征，是结体的变化，在《九成宫》里就有不少例子。现在随便摘出几个字来谈谈。例如：

"極"字，右边的"又"，一般都作点，这里的"極"却作捺，而且捺得很长，几乎与下面的横画相平。同时又把木旁抬到横画上面，省去了"木"右的一点，使整个字形显得特别宽扩平稳。这是采用了隶书的结体，《西岳华山庙碑》里的"極"字就是明证（图二十）。

"慶""憂"两个字，中间的"心"，都只有两点，而把下面"夂"的第一撇延长，伸到"乚"里代替了第三点。"夂"的"フ"又改作"ノ"，使这个"夂"字象"人"字中间加了一个短撇。本来这两字下半部没有一笔平正，这一来就更不平正，但看去却反安稳，可见欧阳询写这些字的时候，是经过一番考虑的（图二十一）。

《九成宫》的"深""琛"等几个字，写得都很别致。其右半的"罙"，上面的"冖"，离得很开，左边的点特别向左斜出；下面的"八"，左撇作直点正对左点之下，而把"乚"挪向中间安在"木"的中直上面（图二十二）。"罙"字这样写，离开了传统结构，是一种大胆变革。"冖"头被拆得支离破碎，而看去反而摇曳生姿，这也是欧氏独擅的本领，



图二十三

褚书 雁塔圣教序

是同时代其他书家不曾有过的。

褚　字

褚遂良在初唐时期是虞、欧之后晚起的书法家，他曾请益于虞、欧两位，得到他们的指导启发，对他影响很大，所以褚字兼有方圆之长。他所书碑版，流传于世的，如《倪宽赞》、《雁塔圣教序》等几种，属于圆的一路；《伊阙佛龛（音*K an*）碑》、《孟法师碑》等几种，属于方的一路。现在以《雁塔圣教序》来谈谈褚字的特征和写法。

《雁塔圣教序》的特征，跟虞的《孔子庙堂碑》有些相象，书势都是向右边发展的。所不同者，虞字看去飘逸而笔笔扎实；褚字看去沉着，而笔笔轻灵。最显著的表现是，褚字轻重分明：轻的地方如蜻蜓点水，重的地方如力

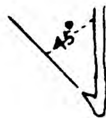
士拔山，所以有时极细，有时极粗。但尽管这样，而轻的不嫌纤弱，重的不嫌粘滞，拙秀匀净，毫无轻重不协调的感觉，褚的本领在此,褚字的可贵也在此。

在点画方面有一个最大也最明显的特征是，不论何种点画，绝大多数都是卓笔直入，不用逆锋起笔，所以写时比较爽利。此外如横画竖画，都有些象练习举重用的石担，力在两头,横作 ，竖作 。写法是起笔时笔尖往下一按，随即提起，乘势向右或向下拉去，到收笔时又往下一按，笔锋向里一提，就完成了。撇、捺的特征是撇特长，有些象《九成宫》里的长撇，不过比较纤细而已。如“度”字的撇，就是这样（图二十四)。褚字的捺笔作 、 、 ，起笔特别轻而细，收笔特别重而粗，差不多全部力量都贯注在末梢的三角里，这种捺法,是褚字独具的风格，也非其它书家所有。褚字的折笔，有时作 ，与虞字有些相象,而写法不同，是象 这样写的。有时作 ，右肩特别突出，这是横里稍划过头些，笔向右一按，向里一提，再往下拉，是象 这样写的。褚字的勾，尤与诸家不同。一般的勾，都向左方挑出作 亅形，有斜

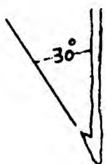


图二十四

虞



褚



图二十五

向左上方的，如虞字的勾，其斜度也不过四十五度左右，褚字的勾，比虞更斜向上，其斜度约三十度（图二十五）。原因是褚字的勾法，不象平常写法照 或 的姿势写，而是到竖画末梢时，笔乘直势往下一按，随即提起，向上挑出，象 的样子写的。往上提的时候，有时提得斜些，有时提得直些，提得斜的，写成 ，提得直的，写成 ，所以一个竖勾，在褚字里就有有勾无勾两种形式。无勾不是真的没有勾，是勾在竖画中间，有些“意到笔不到”的意思。褚字的㇏和㇗，有时作 、 ，也是这个道理。褚字还有一个特征是竖画并见的字，与欧字一样作相背弧形 ，但把它夸大了，而且下部开拓，使成 状，兼之左短右长(此亦欧法)，遂使字形变为 ，如“门”“同”“有”（图二十六）。因此凡是这一类字，几乎没有一个是平正的。



图二十六

这些是从《雁塔圣教序》里可以看到的褚字特征。至如《伊阙佛龛碑》等方势书法，又当别论，暂不列举。

颜　字

唐代书派，欧阳询、颜真卿两家可以说是书法领域里的两大主流。这两家书法的面貌、风格，各有不同。如欧内敛而颜外拓，欧险劲而颜稳重，此其一。欧字看似比颜字生动，其实下笔迟重谨涩；颜字看似比欧字肥重，其实下笔灵活爽

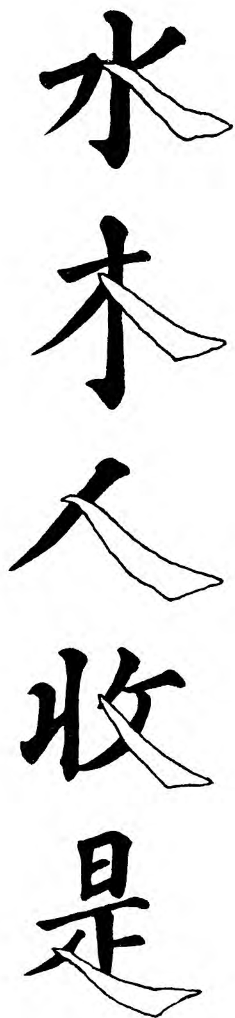


图二十七
颜书　多宝塔碑

利，此其二。欧字字与字间排列得疏朗，字形长短大小不一；颜字字与字间排列得紧凑，字形差不多一样方正，此其三。据此三点，足以说明欧颜两家书派的分歧。但正如武术家之有南北派，学拳的人，不学南便学北一样，并不因此分歧而降低了那一家的艺术价值和主流作用。

总的来说，颜字的特征不多。原因是颜字从褚字里出来，虽然自成一家，某些笔画的形式和写法，还有若干褚字成分在内，如《多宝塔碑》里的横画都作　，也跟褚字一样力在两头，不过颜的收笔，比褚更重，写法作　。⺄作　，也仍是褚法，不过右肩没有象褚那样突出而已。至颜字独有的显著的特征，则仅表现在竖、捺、勾三个方面。

颜字的左边竖画作　，右边竖画作　，左右竖并见的作　，刚好与欧字



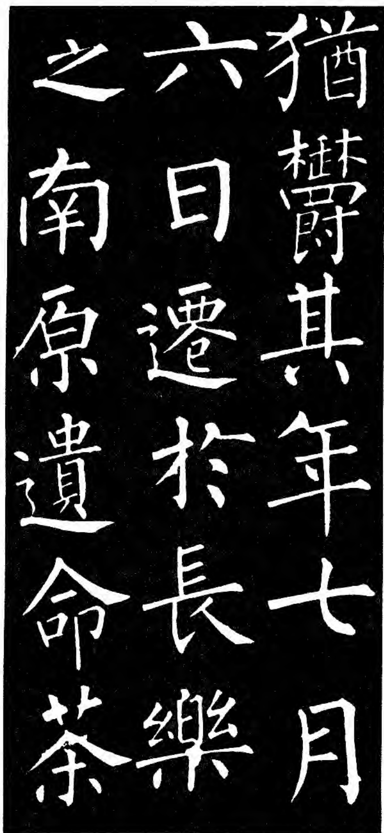
图二十八

作丿乀相反。中竖特别饱满，不论藏锋 、露锋 ，都很容易看出其用力处在中段，所以能浑厚而富肉采。

《多宝塔碑》里的捺笔，特征有四：一，不论斜捺、平捺，笔势都向下沉，如 、 ，末梢微向上挑，写法如 ，其笔尖的运动方向为 。二，捺的末梢挑笔，都作等腰三角形 、 ，因收笔不用回锋，所以都很尖锐。——这一点只有《多宝塔碑》才这样，颜书其它碑版的挑笔，多有作 ，则用圆笔，不用方笔，与此微有不同。三，斜捺起笔都卓笔直下，不用逆笔，所以作 形；平捺则都用逆笔，所以作 形。四，与其它笔画接合的捺笔，都穿过被接合的笔画（图二十八），所以这捺笔显得特别长。

颜字的竖勾“亅”，跟欧字一样。——也只有《多宝塔碑》这样，其它碑版有作 的，与此不同。弧勾“乚”，跟虞字一样。惟竖弯勾“乚”，则有些与众不同。例如虞

的“乚”作　，欧的“乚”作　，褚的“乚”作　而颜的“乚”则作　，末了的勾，不向上挑，不向外挑，而是微向里挑。特别是弯折处，颜字总是竖细横粗，故其写法应该是　，就是竖画到弯折处，笔往上提起，再往下一按，用力向右拉出，其竖画所以上面稍粗，逐渐转细，到弯折处更细，正是为了蓄养笔势作横拉的准备。颜的“戈”法作　，末了的勾也向里挑，与“乚”一样，也是颜的特征。



图二十九
柳书　玄秘塔碑

柳　书

柳公权的字，字形比颜字稍长，笔画也稍细。总的特征是筋骨外露，笔画富有弹性，无论横、竖、撇、捺，笔势都向四面伸展，所以觉得局势开扩，如果说颜字是武术里的内家拳，那么柳字就是外家拳，颜柳两家的不同点，就在于此。但柳字是

从颜字里化出来的，虽然姿态不同，而笔法绝大部分与颜字一样，不过有些笔画从颜的基础上加以夸大而已。严格说起来,柳字应隶属于颜字系统,因此附在这里，不作单独介绍。

附　行　书

前人说："楷书如立，行书如行，草书如走"。（注）这样说法虽不一定正确，但正说明行书就是流动的楷书。拿唐代诸家来说，他们的行书，仍表现着原来楷书的面貌，例如欧阳询的行书《千字文》（图三十），一望而知是欧字，颜真卿的行书《祭侄稿》（图三十一），一望而知是颜字，这就是最现成的例子。

行书有没有它的特征呢？有。楷书是一笔一笔地写的，有许多笔画写时需逆笔回锋。行书则不然，有时两笔连写，有时三笔连写，如《梦奠帖》里的"有彭祖"三字（图三十二），"有"中间的两短横作"3"，彭字的"壴"下两小点作"〃"，右边的"彡"作"⺈"，祖"的"礻"旁本是四笔，写作"礻"，省成三笔。也有字与字连接的，如《祭侄稿》里的"方期亦在"四字（图三十三），"方"字的撇，接"期"字的首画，"亦"字的末点，接"在"字的首画。也有笔断意连的，如《祭侄稿》里的"称兵犯顺"四字（图三十四），字与字虽然分列，并不连接，但上一字的末笔笔势，是与下一字的起笔相衔接的。

这些都是行书的总的特征，由于这，所以不必要也不可能象楷书那样每一笔都逆笔回锋。学者能懂得这原理，那么临欧的尽管临欧，临颜的尽管临颜，使用时只要写得流动些

注："草书如走"的"走"字在古代是"奔跑"的意思。

图三十一　颜书　祭侄稿

图三十　欧书　千字文

就是行书，可不必另起炉灶，专门去练，这是我的看法。

有人认为楷书在六朝以前，只有小字，没有大字，不便临摹，所以只好向唐人学习。行书则有的是《兰亭序》、《怀仁集圣教序》、《半截碑》（亦称《吴文碑》、《兴福寺碑》）等碑帖，尽可“取法乎上”，不必仍拘束在唐人的圈子里。这说法我不反对，不过如学《兰亭》，须从墨迹本《神龙兰

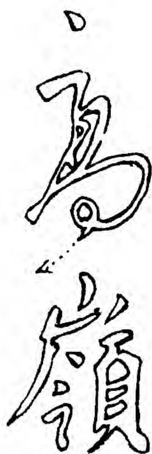

图三十二


图三十三


图三十四

亭》入手，因这本《兰亭》，一则是墨迹影印的，笔画清楚，可以看到古人的运笔方法；二则它相传是唐代书家冯承素就王羲之真迹双钩填墨的，虽不是王羲之亲笔，但总传达了真正的王字面貌。至于《兰亭》的许多种石刻，都是虞、欧、褚等各家临本和复刻本，多少掺杂着临写者自己的面目，已不是纯粹的王字，所以与其学石刻本，还不如学他们的行书

来得直截了当。至于《圣教序》、《半截碑》则都是集字凑成的，有些字王羲之没有写过，就由两个偏旁字拼凑起来，虽然还未全失王字面貌，但有些字的间架已跟王字不同。其最大的缺点是，由于集字的关系，字与字间缺乏有机联系，看去只是一个个字排列着，行气并不贯串，所以临习的时候，必须注意此一字与彼一字的关系，不要失去联络。例如《圣教序》里的“高岭”二字，“高”字的末笔笔势斜向左边，与下一字“山”头中直脱节（图三十五），临写时要写成如（图三十六）那样，使这两个字笔断意连方好（其它字依此类推）。不过这样临写，就非初学所能胜任，因此我说这两本帖，还是等楷书练好以后再去临写。



图三十五



图三十六

行书不象楷书那样可以把每个字拆开来一笔一笔地分析，所以练习行书，只要掌握前面所说的总的特征即可，这里就不再专门介绍、详加说明了。

隶　书

就汉字书体演变历史来说，隶书是从篆书里蜕化出来的。篆书的笔道匀圆均称，隶书的笔道变为方正平直，其结体与楷书相仿佛，可以说是楷书形式的

胚胎，所以只要是认识楷书的人，对一般隶书都能认识，不象篆书那样非对文字学有相当修养的人才认识。

隶书，前人分为“隶”和“八分”两种，没有挑脚的是“隶”，有挑脚的是“八分”。其实“隶”跟“八分”，只是部分笔画写法上的差异，不是两种书体，并无划分的必要。此外还有“秦隶”“汉隶”或“古隶”“今隶”之分，不过是根据时代先后而假定的不同名称。所以这里只统称为隶书。

隶书不同于楷书的是，楷书的笔画分向上下左右四面发展，而隶书的笔画，则象“八”字那样只向左右两边发展（“八分”之名，由此而来）。隶书跟楷书的最大区别，表现在下列那些点画：

点

顶点，用于“亠”“宀”等，写法与欧字“宀”的顶点同。

顶点，用于“亠”“宀”等，写法与欧字“戈”的角点同。

顶点，用于“主”“言”等，写法同横画。

左点，用于“火”“寸”等，写法如 。

右点，用于“灬”“糸”等，写法如 。

左点，用于“羊”“关”等；右点，用于“共”“糸”等，写法如 。

横

隶书的一般横画跟楷书一样。不过楷书横画的收笔作三角形如 ，隶书收笔到末了不折向右下作三角形，而是将笔一提，使成 形即可。其在字上部和底部的横画则作 ，写法与楷书的平捺相象（图三十七）。

竖

隶书里左边的竖，绝大多数不作直画，而跟竖撇一样作

，写法如 ，到末梢时，将笔往下一按，往上一提就完事了。提的时候是带按带提的，有时提得轻些，就写成 ，有时提得重些，就写成 。汉碑里往往有有挑无挑同时并见的，就是这个道理（图三十八）。



图三十七

撇

隶书的撇，全跟楷书写法不同。平撇有顺写的，写法是（图三十九）。有逆写的，写法是（图四十）。直撇与左边竖画一样（图四十一）。斜撇一般都作，惟“人”字的撇作，起笔重，收笔轻，与楷书的撇有些相象。最特异的为“亻”“彳”的斜撇。“亻”旁的撇作 ，用逆笔，写法如 。“彳”旁则作 ，有逆笔，有顺笔，并不一定（图四十二）。

捺

隶书的斜捺“㇏”，与欧、褚两派的捺有些相象。有顺起的，如 ，写法为 ；有逆起的，如 ，写法为 （图四十三）。捺笔的挑脚也有 和 两种不同形式。前者的写法是先按后提再挑，后者的写法是先提后按再挑。至提和按是笔锋在运动中的上下轻重的动态，不是图例所能说得明白，只有由读者自己在实践中去体会，特此附带声明。

隶书的平捺“㇏”，很象褚字的横画，也是中间轻细，两头用力的，所不同者，褚的横画作一形，而隶捺则作～形而

門
青

图三十八

重

图三十九

干

图四十

月
周

图四十一

文
史
長
收

图四十三

仁
行
德

图四十二

之
近
起

图四十四

已。它的起笔，都是逆笔，笔锋自右向左，向左下方用力一按，随即提起向右到末梢挑出，挑脚跟斜捺一样也有方圆两种形式。方的为 ，写法如 ；圆的为 ，写法如（图四十四）。

勾

隶书的勾法，不象楷书那样向左或左上方挑出，而是只用提法或作捺笔处理。比如“𠃌”，有作 的，写法为 （只专用于“为”字的“𠃌”）。“𠃌”，有作 的，写法为 （用于“周”“门”等字）。这些都是先按后提，由于提的时候，轻重不等，所以有时挑出得多些，有时挑出得少些，有时甚至没有挑出来。至于“亅”，隶书作 （用于“刂”）；“㇂”，隶书作 ；“乚”，隶书作 ，那是全用的撇、捺法。惟“乚”，有作 的，有作 的，前者的写法为 ，后者的写法为 ；一般作 或 ，那是竖画直的短了些，所以看不出转折处的接合痕迹。

折

楷书的“𠃍”，或作 ，或作 。隶书则作 或 ，写时用翻笔，即横画到转折处笔稍提起，用力一按，再象绕圈儿一样将笔锋绞过来转向下面直下去，其笔势如 。又楷书的 作两笔，隶书只作一笔写成 ，其写法为 。例如“口”字，先“㇗”，后“𠃍”，作两笔写。从“口”的字和“日”“目”等字的方框，也这样写。

此外，隶书里有些偏旁部首和整个字的结构或笔顺，与楷书完全两样的，下面附列两张对照表，以供参考。

附： 楷书隶书对照表

甲 偏旁部首

楷	隶	附注	楷	隶	附注
刂	刂		宀	宀	
忄	小	先写中竖。		冖	
	卝		氵	氵	笔势从左向右。
	屮	先长竖，次乚，次丿，末亅。	扌	扌	
辶	辶	彡笔势向左。	礻	示	
	辶	三笔势向右。		礻	
攵	攵		殳	殳	
糸	糸		金	金	
	糸			金	
	糸			金	

隶书竹艹不分，竹头的字都写作艹或丷丷。

乙 结体

楷	隶	附注	楷	隶	附注
口	口	笔顺先乚后㇆，两笔写。	之	之	笔顺先丷后乀。
	口	同上。		之	笔顺先丨次丿末乀。
分	分	先八后刀。		出	先丨次乚次丨末一。
	分	先丿次丿次㇆末乀。	以	以	先乚次丶末人。
不	不	先一次八次丨次丿末乀。		㠯	先㇕次一次丨次㇕末一。
	不	先一次乚次丶次丨末人。	心	心	先丿次乀末丷。
為	爲	先丿次彡次㇕次乛末灬。		心	先丿次乀末丨丶。
	爲	四点作丨。	叔	尗	先丶次丿次一次川次丨末丶。
	爲	夕后先二次丨。		紂	先丨次丶次丿次川末寸。
所	所	先一次丿次丶次丿次丿末丅。	州	州	
麦	麦			州	

九　写字工具的选择和使用

写字工具，不外笔、墨、纸、砚，旧称“文房四宝”。临帖时，除了必须注意掌握前面所说的各种基本原则而外，写字工具的好坏，也相对地影响着我们的练习成果，所以这里需要谈谈写字工具的选择和使用方法。

笔

制笔材料，主要是动物的毛，所以叫做毛笔。毛笔的种类很多，性能也各有不同。一般写字用笔，大致分硬性、软性、中性三类。硬性的笔，有兔毫（紫毫）、鼠毫、鹿毫、狼毫等等。软性的笔，有羊毫、鸡毫等。中性的笔称兼毫。兼毫现在通行的有羊紫兼、羊狼兼两种。羊紫兼本来有好多种，现在只分七紫三羊、三紫七羊、五紫五羊三种。七紫三羊，紫毫成分多，故较硬；三紫七羊、羊毫成分多，故较软；五紫五羊，两者成分相等，故最软硬适中。羊狼兼分羊狼毫、狼羊毫两种。前者狼毫成分多，故较硬；后者羊毫成分多，故较软。就使用方面说，用惯软笔的，改用硬笔，更可得心应手；用惯硬笔的，改用软笔，就觉得难以掌握。所以初学写字，还是用羊毫的好。如嫌羊毫太软难使，则可用三紫七羊、五紫五羊或狼羊毫。不过羊紫兼笔，只能写寸楷以下的字，不能写较大的字，如临颜字，就更不能胜任，所以选用什么笔，还要看字的大小而定。甚至写小楷，一般多用羊紫

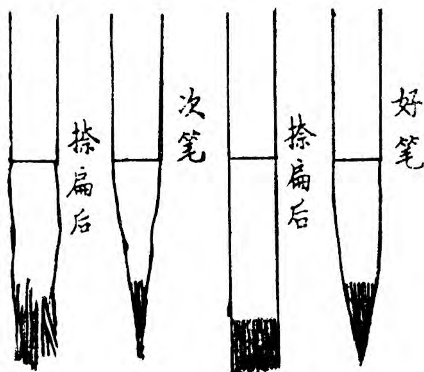
兼笔或紫狼毫、乌龙水、大绿颖、小绿颖等所谓水笔。过去老师教小学生练大楷，总叫他们用“小大由之”，其实“小大由之”中掺苦麻，不是纯粹羊毫，是不适宜用来临帖的。

写字用笔，宜大不宜小，要用大笔写小字，不要用小笔写大字。大抵写一寸以内字要用中楷笔,写中楷要用大楷笔，写大楷或三四寸左右字要用对笔（写对联用的大笔）。

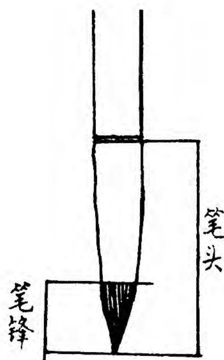
笔的好坏，以“尖、齐、圆、健”为标准，旧称“四德”。无论哪种笔，只要能具备这四个条件的，就是好笔。所谓“尖”，就是笔毛聚拢时笔锋要尖锐。所谓“齐”，就是把笔毛捺扁时看去要齐。可用手指把笔头捻开，捺扁，看是不是内外都齐，象篦子的齿一样没有参差长短。所谓“圆”，就是写起字来，四面都圆转如意。必须整个笔头象初出土的肥笋，圆浑饱满，没有凹凸。所谓“健”，就是弹性较强。把新笔捻开，蘸些唾沫，在拇指的指甲上来回绕圈儿，笔尖要圆转自如，没有“抢毛”(笔毛在旁边突出谓之“抢毛”)，绕罢提起，笔尖自然收束，回复尖挺。将这四个条件合起来考虑，就可知笔毛应该要肥些厚些，不要又瘦又薄，写起来方能得力。后附示意图（图四十五），可供选笔时作参考。

笔锋越长则弹力越强，所以选笔时须挑长锋。所谓“锋”，就是笔尖捻开捺扁后，在阳光下照看，靠近笔尖的那一段透明的部分（图四十六）。“长锋”，即透明的一段较长。一般以为笔头长的就是“长锋”，其实是不对的。

新笔笔头上有胶，买回来后，须先浸在凉水里让它自己慢慢发开（不要用热水），不要硬捻或用牙齿咬开。写中楷的笔，发开整个笔头的三分之一；写大楷的笔，发开整个笔头的一半，不要多发或全发。



图四十五



图四十六

字写毕，须把笔头上余墨用清水洗净，挤干,抹顺笔毛，插入笔筒或挂在墙上。千万不可偷懒，不然笔被余墨胶住，用时既不顺手，笔也易毁。

墨

临帖练字，不必用珍贵的好墨，只用普通墨就可以了。

古话说：“磨墨如病夫。”就是说墨要磨得轻而慢，象病人走路一样,不可性急。磨时墨要在砚台上垂直地打圈儿，圈儿要大，不要只绕小圈子，不要向外向内直里推动。要注意保持方正，必须平磨，不要斜磨。

磨墨用水，宁少勿多，磨浓了，加水再磨浓，如一下注入多量的水，未待磨浓，墨已浸松，这样是不好的。另外，要注意不可用茶或热水来磨墨。

墨太浓了，笔头腻住拖不开，不能挥洒自如。太淡了，墨在纸上容易渗开，有时甚至会使写的字模糊一片。所以，

墨要磨得浓淡适中。又墨最怕风吹日晒，磨毕候干，就要装进匣子，以免坼裂。

磨墨比较费时间，可利用这段时间观摩字帖，一面磨墨，一面读帖，手眼并用，正好一举两得。同时，磨墨尽管磨得轻而慢，磨久了，手总有点累，待墨磨浓，手已乏力，写起字来便会发颤，所以最好能练会用左手磨墨。

为了省事，也可以用墨汁代替磨墨。墨汁里含有强酸成分，能起腐蚀作用，缩短笔的寿命，所以还是费些时间磨墨好。

纸

临帖用纸，一般都用元书纸（亦叫芸书、玄史），毛边纸，或将乐纸（毛边的一种）。北方糊窗用的高丽纸、迁安纸和贵州皮纸，也都可以用。练字打基础要在比较糙而涩的纸上下功夫，所以临帖用纸，总的说以毛糙而能吸水为主要条件。如一时办不到上述的纸，则用废报纸或有光纸代替也成，不过有光纸要反过来用毛的一面。至于一般的机制纸如道林纸等，因纸面太光滑，且纤维组织较密，不易吸墨，故不适宜作临帖之用。

砚

砚有“端砚”、“歙砚”两类。“端砚”品种较多，价值很高，“歙砚”比较普通，所以临帖只要买一方“歙砚”就可以。不过最好能买有盖子的砚池(有方圆两种,都可用，大的叫“砚海”）。砚池的好处有三：一，蓄墨多。二，墨不易被风吹干。三，尘土不致飞入。

用砚池的，可多磨些墨，供两三天使用。但酷热的三伏天，磨好的墨一隔夜，不是干了，就是臭了。严寒季节里，

墨又容易冻结，室内有火炉或暖气的，墨又易被烤干，所以都不及现用现磨的好。又北方天气干燥，墨也易干，也以用多少磨多少为宜。

砚用过了必须洗干净，否则被墨渣胶着，高低不平，墨无法磨，且易损坏笔毛。洗砚最好用吃空了的莲房或丝瓜络，不要用破布、纸片或用废牙刷去擦，以免损伤砚石。砚如几天不洗，砚上墨渣胶得很牢固，一时洗不掉，千万不要用刀子去刮，可注些清水，等胶着的墨渣松动后再洗。

十　碑帖简介

这里介绍的一些碑帖，是根据切合实用，字迹清楚，便于临习（包括好的翻刻本），和有石印或珂琊版印本而又比较容易觅致三个条件开列的。计分楷书（分大楷、中楷两类）、行书、隶书三类，小楷不一定要学（理由见前），故不列。有些著名碑帖，或者不易访得，或者虽然容易办到而字迹模糊或字数太少的，如南朝梁的《瘗鹤铭》，欧阳询的《化度寺碑》，李邕的《麓山寺碑》、《云麾将军李思训碑》、《云麾将军李秀碑》等等，也都不列入。再则这里所开帖目，虽说比较容易觅致，但有许多印本是解放前所印，决非一下子就能遇到买到，须在走过旧书店时，随时留意，方能碰上，这点必须声明在先。（注）

楷书类

大楷

北魏始平公造象

北魏牛橛造象

北魏北海王元详造象

北魏杨大眼造象

注：因本书成稿于一九六三年，有许多碑帖的新的印本著者未及见到，故未在书目中列入。

北魏魏灵藏造象

北魏孙秋生造象

以上六种皆在上海有正书局（以下简称有正）石印的《龙门二十品》内

北魏郑文公（郑羲）碑

有正石印本　上海艺苑真赏社（以下简称艺苑）影印本

北魏张猛龙碑

有正石印本　又影印本　上海商务印书馆（以下简称商务）影印本

北魏高贞碑

有正石印本

隋龙藏寺碑

上海文明书局（以下简称文明）影印本
北京古物同欣社（以下简称古物）影印本
文物出版社（以下简称文物）影印本

唐颜真卿书多宝塔碑

文明影印本　文物影印本
北京出版社影印本

唐颜真卿书东方先生画象赞

有正石印本

唐颜真卿书大字麻姑仙坛记

有正石印本　文明影印本

唐颜真卿书元次山（结）碑

有正石印本

唐颜真卿书颜勤礼碑

有正石印本　人民美术出版社选字本

唐柳公权书玄秘塔碑

商务影印本　北京出版社影印本

唐裴休书圭峰禅师碑

有正石印本

唐徐浩书不空和尚碑

有正石印本

宋黄山谷书七祖山题诗

文明石印本

元赵孟頫书福神观记

文物影印本

中楷

北魏崔敬邕墓志

文明、艺苑影印本

北魏司马景和妻墓志

文明影印本

北魏刁遵墓志

有正石印本　艺苑影印本

北魏李璧墓志

文明石印本

北魏张黑女墓志

有正、艺苑影印本　上海书画社影印本

隋董美人墓志

艺苑影印本

唐虞世南书孔子庙堂碑

文明、有正影印本　古籍书店（以下简称

古籍）影印本

唐欧阳询书虞恭公温彦博碑

艺苑影印本

唐欧阳询书皇甫诞碑

文明、有正影印本

唐欧阳询书九成宫醴泉铭

文明、文物、北京出版社影印本

唐欧阳通书道因法师碑

有正石印本　旧故宫博物院（以下简称故宫）影印本　文物影印本

唐欧阳通书泉男生墓志

上海中华书局（以下简称中华）石印本

唐褚遂良书雁塔圣教序

有正影印本

唐褚遂良书倪宽赞（墨迹）

故宫影印本

唐敬客书王居士砖塔铭

有正石印、影印本

行书类

唐虞世南书汝南公主墓志（墨迹）

中华影印本

唐欧阳询书梦奠帖（墨迹）

文物影印本　故宫影印本

唐褚遂良书枯树赋

有正石印、影印本

唐集字三藏圣教序

有正、文明 古籍、文物影印本

唐集字兴福寺碑（半截碑）

文明影印本

唐李邕书法华寺碑（翻刻本）

有正影印本

五代杨凝式书韭花帖（墨迹）

有正、故宫影印本

宋苏东坡书前赤壁赋（墨迹）

故宫影印本

宋苏东坡书洞庭春色赋（墨迹）

有正影印本

宋黄山谷书松风阁诗

故宫胶印本 古籍影印本

宋米芾书蜀素帖（墨迹）

故宫、古籍影印本

宋米芾书方圆庵记

文明影印本

元赵孟頫书玄妙观三门记（墨迹）

有正影印本 艺苑翻印本

元赵孟頫书尺牍诗翰（墨迹）

故宫影印本

隶书类

西岳华山庙碑

有正影印本

乙瑛碑

古物、文明影印本

史晨前后碑

商务、文物影印本

（这三种最正路）

曹全碑

古物、商物、文物影印本

（这一种最秀逸）

礼器碑

文明、有正、艺苑影印本

（这一种最瘦硬）

於是奉其珪璧絜其
粢盛旨酒欣欣燔炙
芬芬天無伏陰地無
鱻陽沈氣

白石神君在漢碑中最
肅穆

著者临帖

吾書七以西法
同生賦要以草噓
一字不易者未賦手
高只一賦便得至
彼之向知刻至十六
人

丁亥晚也

州府招辟
莫之能致
值有晉弗
竟君道陵
夷

鄭文公碑
一足自課

故吉羿時顏冊
窣淂比其高堯
昂孤上如長林
之出層雲

馬鳴寺根法
師碑一之

郡中正爰孝伯中正顏文
逵魯郡丞白法相
功曹史孔暉督魯弁
新陽元拓督 汝陽弁二縣
令魯縣令杜僧壽

張猛龍碑
陰 丁亥存學

資含章之淵氣
稟懷斂奇風芬
芳持出英華秀
鼓鍾千里

司馬景和妻
墓志 丁[illegible]臨

浚蕩洪流前
固重爽塏
勢掩華亭
爱集真侶
塵尔



后　记

《怎样临帖》是我父亲邓散木去世（1963）前的最后一本著作。这次印刷出版，除个别地方加了些注释、补充外，基本完全照原稿。

关于我父亲的生平、艺术造诣以及著述情况，我已陆续在《美术》、《书法》、《书谱》、《人物》等杂志上写了文章，做过介绍，此不赘述。这里，我只是想结合本书的内容，讲一讲我父亲生前是怎样临帖的。

（一）

我父亲从十几岁开始自学书法,三十岁左右已经在当时书坛享有盛名，直至他六十六岁去世，五十余年当中，没有间断过临帖。（这个“帖”是泛指，即包括帖、碑版以及别人临帖的摹本等。）

父亲的少年时代，由于我祖父只是一个地方法院的小文书，而兄妹七人中，父亲是老大，家境并不富裕。当时印刷品少而贵，拓本更非敢企及，在这种情况下，父亲学习书法的启蒙老师只是挂在家中墙上的四条屏。这四条屏的作者，是我祖父的一位同事李肃之先生，写的是北碑。父亲每天对着这四条屏临习，半年之后，已经写得很象，祖父把父亲所写拿去给李肃之先生看，李先生也认为“孺子可教”，收了

父亲这个徒弟。

不到两年，李肃之先生病逝，父亲又继续走无师自学的道路。手边没有成本的碑帖，就从书报杂志上去找，当时不少书的封面是写的北碑，还有一些寺庙、公共场所的庭柱上能够找到伊秉绶的隶书。父亲就这样，看、背、临、写，二十岁左右，他写伊秉绶式的隶书，几可乱真。

（二）

父亲的书法，很早就出现了自己的面貌。1931年，他三十三岁，在上海首次举办了书法篆刻个展。在“名士如云”的十里洋场，他，一个普通的职员，硬是以精湛的书艺引来了艺坛的瞩目，从那年直至1949年，他在江南一带连开十二次展览，名重一时，有书坛的“江南祭酒”之称。

在形成了自己的书法面貌以后，父亲不是只顾写自己的字，而是坚持长年不辍地临帖、读帖。几十年里，他每天照例是未明即起，磨好浓浓的一大盘墨，然后开始临帖至八、九点钟再吃早饭，这个习惯，一直保持到晚年。后来，由于截去左腿，右手伤筋，行动、书写均甚不便，他就用相当多的时间去“读”帖。那时，我们全家已迁居北京，首都的一个便利条件，就是能够借到许多历代名家墨迹的影本或照片。在最后的几年当中，父亲沉疴在身，常时卧床不起，但一帖到手，总是反复摩挲，有时还强支病躯，手临几过。现在家中留存的“十三行”、“散氏盘”等，都是他病中手临的。

（三）

书坛的北碑南帖之争，打了许多年的笔仗。而父亲在学

习过程中，抱定一个宗旨，不论是帖是碑，见好就学。

他这种博采广搜的学习态度，不仅仅表现在学碑、学帖上，即以书体而论，也是正、草、隶、篆乃至一种书体的各类流派，他都曾涉猎一番。

1980年在中国美术馆开的《邓散木金石书法展》上，展出了父亲的二百余件墨迹。许多观众感到惊奇的是这二百多件墨迹既是同出一人之手，有着统一的风格；同时又有着不同的面貌，每幅有每幅的特点，尽数百幅而无一雷同。这不能不说同他广泛临习各家书法有很大关系。现在我还保存了父亲晚年临的汉碑，集上百种，钉成了厚厚的五大本。

“博”的同时，父亲每临一帖，务求得其精髓，往往尽数百通犹未已。仅家中留存的手临《兰亭》，就有好几百通，还有缩临的。在临摹的过程中，他不是一味追求形似，以“乱真”为满足，而是力求抓住所临字体的特征、规律，求其神韵。这本《怎样临帖》里关于“各家的特征和写法”就是他积数十年临帖的经验概括出来的。而在这掌握各体各家特征的过程中，父亲撷取了它们各自的长处，熔为一炉，体现到自己的书法中去。看过父亲的展览，许多人认为他的书法兼寓二王书体的流丽、欧的秀劲、颜的沉厚，以及汉简的拙朴、魏碑的金石韵味等等，而这，正是在其博采众长而又精擅各体的基础上形成的。

父亲在篆刻美学上强调“遗貌取神”，临刻古玺印，做到“取长不取短，临神不临貌”。他在临帖方面也同样实践着这一主张，在抓住各体各家书法特征，发展其长处的同时，对结体以至个别笔画，作一些合理的调整，使之更符合书法美学的原则。这点我觉得有着它的现实意义，如果一味强调

追求形似，而不从精神上去学其长处，有时容易学来毛病。

(四)

我从上中学开始临帖，父亲就十分强调姿势、方法一定要正确。当时我年纪还小，只能照猫画虎，并不能领会父亲所强调的方法究竟有什么好处。经过这些年的实践，才开始有了一点体会，也一并在此谈谈，供读者参考。

比如执笔，有些人是拇指指肚攥紧笔杆，食指、中指成阶梯状，拇指和食指间成新月形。这样执笔，拇指骨节绷紧，顶住了手腕，使腕关节不能活动自如，不可能作到用腕运笔，而只能靠其他几指的力量来拨动毛笔。而正确的执笔法是指实掌虚，握笔时拇指顶端轻轻抵住笔管，其它四指平放并紧，在拇指和食指间形成一个圆形空档，这样才能做到指实掌虚。

再如一般要求坐得要正，但不强调笔杆、手臂之间的关系，这种"正襟危坐"的姿势往往持续不了很长时间，写着写着就逐渐歪过来了。写字时，坐的正确姿式是笔杆要同鼻尖及衣服中间扣子成一条直线，右肘骨必须尽量向外撑出，小臂要与桌边平行，只要注意这点，坐多长时间也能保持正坐挺直的姿式。

(五)

我父亲到了晚年，在政治上蒙受冤屈，身体上重病缠身而经济又没有保障的情况下，还是勤勤恳恳地为普及祖国传统的书法艺术做了许多工作。在生命的最后几年，他写的普及性的书法读物就有许多种，一类是古代书法理论的诠释图解（如《续书谱图解》、《书谱序译注》、《欧阳结体三十六法诠释》），一类是字帖（有几十种），还有一类就是介

绍学书方法的技法普及读物，除本书外，还有《草书写法》、《钢笔字写法》、《欧体书法特征分析》等等。他在编著这些书当中倾注了自己的心血，寄托了自己的心愿：愿书法这一祖国传统艺术后继有人，不断前进，不断发展。

接到本书即将发排的消息，正值中国书法家协会成立之际，父亲二十多年前就盼望着书法家能有一个自己的“家”。今天，在他去世十八周年之后，这个愿望实现了。相信在书法家协会的带动、组织下，书法艺术将会焕发青春，一个新的广泛的群众性书法活动将会在全国开展起来。父亲虽然已经去世十八个年头，但他的著述还在继续完成他生前未竟的愿望——书苑茁奇葩，浇灌诚有责。

愿父亲的这本遗著再一次起到浇灌书苑新花的作用！

邓国治　一九八一年六月于北京

怎 样 临 帖

邓　散　木　著

人民美術出版社出版
（北京北总布胡同32号）
责任编辑、装帧设计：吴传麟
人民美术出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

1984年10月第一版第一次印刷

书号：8027.8878　　印数 1—113,000

定价：0.46元

启功书法选

16开　定价：八角

肖娴书法选

16开　定价：八角

宁斧成书法篆刻选

16开　定价：一元六角五分



书号：8027.8878
定价：0.46 元